https://www.doi.org/10.31918/twejer. 2251.15

e-ISSN (2617-0752)   p-ISSN (2617-0744)

شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونیی کەرەنتینەکردن لە هەرێمی کوردستان (ئیدارەی خۆجێیی ڕاپەڕین بە نموونە)

د. هەژار قادر ابراهیم

کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت-زانکۆی ڕاپەڕین

Hazhar.qadr@uor.edu.krd

بارزان صابر خالد

پەروەردەی هەولێر

bana232000@gmail.com

پوختە

ئامانج لەم توێژینەوەیە زانینی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی کەرەنتینەکردن, هەروەها زانینی جیاوازیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونیی کەرەنتینەکردن بە پێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، تەمەن، باری خێزانی، بڕوانامە، ژمارەی ئەندامانی خێزان، ئاستی ئابووری). بۆ ئەم مەبەستە توێژەران پێوەرێکیان ئامادەکردووە بەسوودوەرگرتن لە پێوەرەکانی (صباح,٢٠١٢ و سلمان,٢٠١٨ و سليمة، ٢٠١٨)، کە لە (٢٨) بڕگە پێکهاتووە، دوای دەرهێنانی تایبەتمەندییەکانی پێوەری دەروونی (ڕاستگۆیی بە شێوەی ڕاستگۆیی ڕواڵەت و جێگیری بە ڕێگای ئەلفاکرونباخ)، بەسەر نموونەی توێژینەوەکەدا دابەشکراوە بە شێوەی سەرهێڵ (online) کە ژمارەی نموونەی توێژینەوەکە (٤١٢) تاک بوو بە شێوەی هەڕەمەکی هەڵبژێرداون، و بە بەکارهێنانی هۆکارەکانی ئاماری (T.Test, ONE WAY ANOVA) ئەنجامەکان شیکراونەوە کە بەم شێوەیەی خوارەوە بوو: نموونەی توێژینەوەکە شێوازی مامەڵە لەگەڵ فشاری دەروونی ئەرێنی بەکارهاتووە، و جیاوازی بەپێی گۆڕاوی ژمارەی ئەندامانی خێزان نەبوو، بەڵام بە پێی گۆڕاوەکانی تر هەبوو (بۆ ڕەگەز لە قازانجی ڕەگەزی مێ، بۆ تەمەن لە قازانجی تەمەنی ٣٨ساڵ بۆ سەرەوە، بۆ باری خێزانی لە قازانجی خێزاندار، بۆ بڕوانامە لە قازانجی هەڵگرانی بڕوانامەی دکتۆرا، بۆ باری ئابووری لە قازانجی ئاستی ئابووری باش بوو) لە کۆتاییدا بە پێی ئەنجامە بەدەستهاتووەکان چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێک خراونەتەڕوو.

کلیلە وشەکان: کەرەنتینەکردن، فشاری دەروونی، شێوازی مامەڵەکردن، کۆڤید١٩

شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونیی کەرەنتینەکردن لە هەرێمی کوردستان (ئیدارەی خۆجێیی ڕاپەڕین بە نموونە)

بەشی یەکەم: ناساندنی توێژینەوە

١-١- پێشەکی:

بەردەوام بەهۆی ئەو گۆڕانکارییانەی لەسەر زەوی ڕوویداوە بە تایبەتی لە بواری تەکنەلۆژیا و پیشەسازی بۆتە هۆی ئەوەی ژینگە بە شێوەیەکی گشتی بەرەوپیس بوون بڕوات و ژیانی مرۆڤی تێدا بکەوێتە مەترسییەوە، چونکە پیسبوونی ژینگە دەبێتە پیسبوونی هەموو ئەو پێداویستییانەی کە مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا پێویستیەتی، هەر لە خواردن و خواردنەوە و پێداویستییە کۆمەڵایەتییەکان کە تێیدا پێویستە مرۆڤ بەریەکبکەوێت، ئەمەش دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی جۆرها نەخۆشیی جەستەی. بە شێوەکی گشتی لەم سەدەیە چەندین نەخۆشیی جۆراوجۆر لە جیهاندا بڵاوبوونەتەوە کە لە دیارترینیان نەخۆشی (COVID-19) کە بە نەخوشییەکی مەترسیدار دادەنرا هەر لەبەرئەوەی زۆر مەترسیدار بوو بەهۆی ئەوەی زۆر مرۆڤی لەناوبرد و هەروەها خێرایی بڵاوبوونەوەی یەکێکی تر بوو لە مەترسییەکانی، ئەمەش وای کرد کە بڕیاری دابڕانی کۆمەڵایەتی بدرێت، هەموو گرفێکی مەترسیدار مرۆڤ توشی فشاری دەروونی دەکات و دابڕانی کۆمەڵایەتی هاوشانی ئەم نەخۆشییە جێبەجێکرا، و مرۆڤ بە شێوەیکی گشتی شێوازی جۆراوجۆر بەکاردێنێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشارەکانی، و ئەم توێژینەوەیش هەنگاوێکی زانستیی مەیدانییە بە ڕێککارە زانستییەکانی ئەنجامدانی توێژینەوە بۆ بەدەستهێنانی زانیاری لەسەر ئاست و شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی.

١-٢- کێشەی توێژینەوە:

لە کۆتایی ساڵی (٢٠١٩) و لە شاری (وهان) لە وڵاتی چین، ڤایرۆسی کۆرۆنای ناسراو بە (COVID-19) سەریهەڵدا, لە ماوەیەکی کەم بە هەموو جیهاندا بڵاوبووەوە. بڵاوبووەنەوەی ئەم ڤایرۆسە، دامەزراوە پزیشکییەکان و ڕێکخراوەکانی تایبەت بە تەندروستی ناچارکرد بۆ پێشگریکردن لە بڵاوبوونەوەی زیاتری ڤایرۆسەکە ڕێوشوێنی توند بگرنەبەر، یەکێک لەو ڕێککارانەی گیرانە بەر بریتی بوون لە کەرەنتینەکردن (Quarantine) و لێکدوورخستنەوەی کۆمەڵایەتی (social distancing), و لەکاتی تووشبوونی کەسێک بە ڤایرۆسەکە، جیاکردنەوەی تەواو لەسەری بۆ ماوەی (١٤) ڕۆژ یان زیاتر ئەنجامدەدرا بە جۆرێک کە بەرکەوتنی لەگەڵ ئەندامانی خێزانیشی سنووردار دەکرا، بەپێی ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO), تاوەکو (٢٠٢٠/٥/١) ژمارەی تووشبوان بە ڤایرۆسەکە لە هەموو جیهان گەیشتۆتە (٣١٧٥٢٠٧) کەس و ژمارەی ئەو کەسانەی کە بەهۆی ڤایرۆسەکەوە گیانیان لەدەستداوە گەیشتە (٢٢٤١٧٢) کەس، کە بەشی زۆریان لە کیشوەری ئەوروپا بوون.

لە کاتی کەرەنتینەکردن (Quarantine) ئەو ڕێککارانەی کە گیرانەبەر بووە هۆی لەکارخستنی زۆربەی هەرەزۆری چالاکییەکانی ڕۆژانەی مرۆڤ وەکو کارکردن و خوێندن و چالاکییە وەرزشییەکان و چالاکیی ئابووری, سەرەڕای داخستنی زۆربەی دامودەزگاکانی وڵات جگە لە دامودەزگا پزیشکییەکان و بەرگریی میللی و دامودەزگای تایبەت بە پاراستنی ئاسایش. هەروەها خەڵک ناچاردەکران کە لەماڵەوە بمێننەوە.

کۆڕۆنا (COVID-19) زۆر بە خێرایی لە جیهاندا وڵات بە وڵاتی گرتەوە، هەرێمی کوردستانیش وەکو هەموو شوێنەکانی تری ئەم سەر زەوییە ئەگەری بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە کوشندەیەی هەبوو. لە

سەرەتادا وەکو هەموو وڵاتانی جیهان یەکێک لە ڕێگا خۆپارێزییەکانی ئەم نەخۆشییە کەرەنتینەکردن (Quarantine) بڕیاری لێدراو جێبەجێکرا، لە لایەن حکومەتەوە ئەم بڕیارە لە سەرەتایی مانگی ئازاری ساڵی(٢٠٢٠) درا, هاوشێوەی وڵاتانی تری دونیا لە کاتی کەرەنتینەکردندا تاکەکان ناتوانن بچەنە سەرکارەکانیان و دەبێت لەماڵەوە بمێننەوە و بەپێی ئەو بڕیارانەی کە درابوو تەنانەت پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیش ڕێگری لێ دەکرا، لەکاتی مانەوە لە ماڵەوە و بەبێ هیچ کارێک و نەتوانینی ئەنجامدانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بۆ ماوەیەکی درێژ کە تاوەکو کۆتایی مانگی (٦-٢٠٢٠) بەردەوام بوو، ئەمەش بە هۆی ئەوەی کە لەم ماوەیەدا تاکەکان ڕووبەڕووی کۆمەڵێک کێشەی کۆمەڵایەتی و ئابووری و سۆزداری و هەستکردن بە دابڕان بوونەوە، دابڕان لە ڕۆتینی ژیانی ڕۆژانە و مانەوە لە ماڵەوە بۆماوەی زیاتر لە مانگێک، مرۆڤ بە گشتی و تاکی کورد بە تایبەتی، تووشی فشاری دەروونی و دڵەڕاوکی و هەستکردن بە نائارامی کردەوە، کە ئەمانەش لە زۆربەی بارودۆخەکان بۆ تاکەکان دەبێتە هۆی دروستکردنی فشاری دەروونی و هەستکردن بە بێزاری و هەوڵدان بۆ ڕزگاربوون لەو بارودۆخانەی تاکەکەی کەوتۆتە ناو.

فشاری دەروونی، لە ژیاندا دیاردەیەکی دانەبڕاوە و مرۆڤ بەردەوام ڕووبەڕووی دەبێتەوە, کە بریتییە لە ئەزموونکردنی ئەو ڕووداوانەی کە هەڕەشەن بۆ سەر تەندروستیی جەستەیی یان دەروونی، یاخود هەردووکیان (Atkinson & Hilgard, 2009: 503), و بە بۆچوونی هانز ستایل (Hans Style) فشاری دەروونی بریتییە لە وەڵامدانەوەیەکی دیارینەکراوی جەستە بۆ هەر داواکارییەک (Fink, 2016: 4).

لە کاتی دروستبوونی فشاری دەروونی بە شێوەیەکی گشتی تاکەکان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو فشارە دەروونییە، بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ

فشارە دەروونییەکە و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی جۆرەها شێواز بەکاردەهێنێت. چەند شێوازێکی جیاواز هەن بۆ پۆلێنکردنی شێوازەکانی مامەڵەکردنی مرۆڤ لەگەڵ فشاری دەروونی، لەم توێژینەوەیەدا جەخت دەکەینە سەر شێوازە ئەرێنی و نەرێنییەکان بۆ ڕووبەڕووبونەوەی فشاری دەروونی، دوای تێبینیکردنی توێژەران بۆ ئەو بارودۆخەی کە هەرێمی کوردستانی پێدا تێدەپەڕی و بە شێوەیەک کە خۆیان وەکو هەموو تاکەکانی ناوچەی توێژینەوەکە هەستیان بە بوونی ئەوەکردووە کە شێوازی مامەڵەکردنەکان لەگەڵ فشاری دەروونی لە تاکێک بۆ تاکێکی تر جیاواز بووە، لەم ڕوانگەیەوە توێژەران لە ڕێگەی ئەم توێژینەوەیەوە هەوڵدەدەن بۆ ئەوەی وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنەوە, کە ئایا شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی لە کاتی کەرەنتینەکردن بە چ شێوازێکە و لە چ ئاستێکدایە؟

١-٣- گرنگیی توێژینەوە:

لەم سەردەمەی ئێستادا وشەی فشاری دەروونی یەکێکە لەو وشانەی کە بە شێوەیەکی لە لایەن هەموو تاکێکی ئاسایی و پسپۆری دەروونی و کۆمەڵایەتی بڵاو بەکاردەهێنرێت، کە بۆتە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانی ئێستادا و بە شێوەیەکی ورد بەستراوە بە ژیانی سروشتی ئێستا بەهۆی ئەوەی کە ئەم سەدەمە بە سەردەمی فشاری دەروونی ناسراوە بە هۆی زۆر بوونی پێداویستییەکانی ژیان.

فشار بە هەموو شێواز و بە ڕێژەی جیاواز کار دەکاتە سەر مرۆڤ، هەر لە سەرەتایی بوونی مرۆڤەوە لەژێر کاریگەریی فشاردا بووە بەپێی ئەو بارودۆخانەی ڕووبەڕووی دەبێتەوە بۆ ئەوەی خۆی بگونجێنێت، ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی هەست بە نائارامیی دەروونی و کۆمەڵایەتی بکات، هەروەکو پێشتر ئاماژمان پێداوە فشار بە یەکێک لە سیفەتەکانی ئەم سەردەمە دەناسرێت بەهۆی خێرایی ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە شێواز

و پێداویستییەکانی ژیاندا ڕوویانداوە، و یەکێکی تر لە سیفەتە جیاکەرەوەکانی ئەم سەردەمە ئەو توانا زۆرەیە کە لە خێرایی گواستنەوەی زانیاری و هەواڵی جیاواز هەیە، هەندێکجار ئەم زانیارییانە زیاتر فشاری لەسەر دروست دەکەن.

مرۆڤ لە ڕێڕەوەی ژیانی هەست بە زۆر لە ڕێگری و زەحمەتی و بارگرانی دەکات و ڕووبەڕوویان دەبێتەوە, جێگیری و سەربەخۆیی و پێگە و ئارامیی ژیانی لێدەشێوێنێ, و بەردەوام هەوڵی وەڵامدانەوە ئەو باردۆخە ناهەموارانە دەدات بە ڕێگا و شێوازی جیاواز بۆ کەمکردنەوەی ئەو باردۆخانە و گەڕانەوە سەر ژیانی ئاسایی و هاوسەنگیی دەروونی، کە لە بواری زانستی دەروونی بەم هەوڵانە دەوترێت شێوازەکانی ڕووبەڕووبونەوە بە چەند شێوازێک دابەشکراون؛ یەکێک لەوانە شێوازە نەرێنیەکان و ئەرێنییەکانن.

شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە هۆکارێکی گرنگی جێگیربوونی دەروونی دادەنرێت، کە تاک دەگەیەنێت بە پارێزگاریکردن لە گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ڕووداوە بە فشارەکانی ژیان و پەیڕەویکردنی ئەو شێوازانە یارمەتی دەرن بۆ مامەڵەی ڕۆژانە لەگەڵ فشارەکان و کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی بە شێوەیەکی باش (صباح،٢٠١٢: ٢٥).

هەروەها زانایان (فولکمان و ئەوانی تر، ١٩٧٩) ئاماژە بەوە دەدەن کە مرۆڤ دەتوانێت بەسەر ئەو بارودۆخانە زاڵ بێت، کە فشاری دەروونی دروست دەکەن لە ڕێگای شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی، ئەو شێوازانە دەتوانرێت یارمەتی مرۆڤ بدات بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری لە کەمکردنەوەی ئاستی فشاری دەروونی و باشترکردنی تەندروستی و توانای جەستەیی و کارامەی چارەسەرکردنی

کێشە و پەیوەندیی خێزانی و کۆمەڵایەتی، هەروەها (بۆمان،٢٠٠٤) ئاماژەی بەوەکردوە کە پەیڕەوکردنی شێوازەکانی مامەڵە لەگەڵ فشاری دەوونی دەتوانێت فشارە دەروونییەکە کەمبکاتەوە و هاوکار دەبێت بۆ بەردەوام بوون لە پیشە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان (هەمان سەرچاوەی پێشوو: ٣٢-٣١).

(سلمان, ٢٠١٨) جەخت دەکاتە سەر ئەوەی کە تواناکانی تاک بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشار, وەک کارێکی خودی تاک دادەنرێت بۆ مامەڵەکردن بە شێوەیەکی نەرم و کاریگەر بۆ کەمکردنەوەی فشار و گەڕاندنەوەی کەسێتیی تاکەکە بۆ بارێکی دەروونیی باش کە ئەمەش بە تایبەتمەندییەکی بەرگریی دەروونیی بەهێز دادەنرێت، هەرچەندە زانایانی تەندروستیی دەروونی جەخت دەکەن سەر ئەوەی کە هیچ شێوازێک مامەڵەکردنی جێگیر نییە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشار، بەڵام باشترین شێواز ئەوەیە کە دەتوانێت دەروونمان ئارام بکاتەوە (سلمان، ٢٠١٨: ٣).

بەردەوام مرۆڤ شێوازی جیاواز بەکاردێنێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشارە دەروونییەکانی ژیانی بۆ ئەوەی بتوانێت مامەڵەی گونجاوی لەگەڵ بکات، هەندێکجار ئەو شێوازانە بە شێوەی ئەرێنی لەگەڵ فشارە دەروونییەکە دەگونجێن و تاکەکە ئارامی و گونجانی دەروونی بۆ دەگەڕێتەوە، و هەندێکجار شێوازەکە نەرێنی دەبێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە گرێی دەروونی و شڵەژانی کەسێتیی جیاوازی لێ دەکەوێتەوە (الصاعدی، ٢٠١٦: ٤).

لە کۆتاییدا، دەتوانین گرنگیی ئەم توێژینەوەیە لەم خاڵانەدا کورتبکەینەوە:

١. یەکێک لە گرنگییەکان بۆ گۆڕاوی هەڵبژێردراوی توێژینەوەکە دەگەڕێتەوە کە شێوازەکانی مامەڵەکردنە لەگەڵ فشاری دەروونی کە بە پێداویستییەکی گرنگی ئەم سەردەمە هەژماردەکرێت.

٢. زۆربەی ئەو توێژینەوانەی کە ئەنجامدراون بە پێی زانیاریی توێژەران زیاتر لە نموونەی تووشبوونی کۆرۆنایە، ئەم توێژینەوەیە جەخت دەکاتە سەر گشت تاکەکانی کۆمەڵگە.

٣. ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەتوانرێت سوودی لێببینرێت بۆ پێدانی زانیاری لەسەر هەڵبژاردنی شێوازی مامەڵەکردنی گونجاو لەگەڵ فشاری دەروونی.

١-٤- ئامانجی توێژینەوە:

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە:

١. زانینی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە شێوەیەکی گشتی.

٢. زانینی جیاوازیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بەپێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، تەمەن، باری خێزانی، بڕوانامە، ژمارەی ئەندامانی خێزان، ئاستی ئابووری).

١-٥- سنووری توێژینەوە:

سنووری ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە دانیشتوانی ئیدارەی خۆجێیی ڕاپەڕین لە کاتی کەرەنتینەی گشتی لە مانگی ئازاری٢٠٢٠ تاوەکو حوزەیرانی ٢٠٢٠.

١-٦- پێناسەی چەمکەکان

یەکەم: شێوازەکانی مامەڵەکردن

- سبیلبرجر (١٩٦٦): کردارێکە فرمانەکەی کەمکردنەوەی ئەو فشارانەیە کە کارییان کردۆتە سەر تاک (الضریبي،٢٠١٠: ٦٧٦).

- (لازاروس و فولکمان، ١٩٨٤): کۆمەڵێک هەوڵدانی زانەکی و ڕەفتاری بەکاردەهێنرێت بۆ جێبەجێکردنی داواکاری دەرەکی و ناوەکی، کە تاک بۆ تێپەڕاندنی ئەو داواکاریانە پێی هەڵدەستێ (جودة، ٢٠٠٤: ٦٧١).

- بلینغ و موس (١٩٨٩): کۆمەڵێک هەوڵدانە مرۆڤە بەکاریاندەهێنێت بۆ کەمکردنەوەی داواکاری و ململانێکانی ژینگەی دەرەکی و ناوەکی کە سەرچاوەکانی گونجانی تاکەکەی شەکەتکردووە, سەرچاوەکەی بەدەستهاتووە یان بوونیادییە کاریگەرییەکەی بۆماوەی کورت یان دریژمەودایە، بەڵام کۆتایی نییە (سلیمە، ٢٠١٨: ٢٥).

- ئەو شێوازانەیە کە تاک بە کاریدەهێنێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو فشار و بارودۆخانەی کە لە ژیانی ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە بۆ کەمکردنەوە و گونجان لەگەڵی (الصاعدی، ٢٠١٦: ٩).

- پێناسەی تیوری: بریتییە لەو ڕێگایە یان هۆکارەی کە تاک بەکاریدەهێنێت بۆ چۆنیەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە ئامانجی ڕووبەڕووبوونەوە و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی.

- پێناسەی کرداری: بریتییە لە نمرەی بەدەستهاتوو بۆ دیاریکردنی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی، لە لایەن بەشداربوان لە پێوەری بەکارهاتووی ئەم توێژینەوەیە.

دووەم: فشاری دەروونی

- سیلی (١٩٣٦): بریتییە لە وەڵامدانەوەی دیارینەکراو لە ڕووی جەستەییەوە لە ئەنجامی ڕووبەڕووبوونەوەیەکی گرفتی جەستەیی یان دەروونی (شدانی، ٢٠١١: ٧).
- حاڵەتێکە لە شڵەژان لە ئەنجامی کارلێکی تاک لەگەڵ کارتێکەرە ناوەکی و دەرکییەکان دەبێتە هۆی نەگونجان، لە ئەنجامی نەتوانین ڕووبەڕووبوونەوەی داواکارییەکانی بارودۆخە داواکراوەکە (وداد,٢٠١٥: ١١٣).

بەشی دووەم: چوارچێوەی تیۆری

٢-١- ڤایرۆسی کۆڕۆنا

بە ئینگلیزی (Coronavirus) کۆمەڵە ڤایرۆسێکن کە دەبنە هۆی توشبوونی نەخۆشیی جیاواز و جۆراوجۆر و گرنگ، لە ئەنجامدا کاریگەریی هەستپێکراویان دەبێت لەسەر ژیانی مرۆڤ و ئاژەڵەکان و تەنانەت ڕووەکەکانیش، ئەم ڤایرۆسانە سەر بە خێزانێکی گەورەن بەناوی (coronaviridae) (حمەو ئەوانیتر،٢٠٢٠: ١٥).

ناوی کۆرۆنا لە وشەی لاتینی (corona) وەرگیراوە کە بە مانای تاج دێت ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە شێوەی ڤایرۆسەکە لەژێر مایکرۆسکۆپدا بە شێوەی تاج دێتە بەرچاو. ئەم جۆرە ڤایرۆسە بۆ یەکەمجار لە ساڵی ١٩٦٠ ئاشکرا کرا. یەکەمین جۆری ئەو ڤایرۆسە کە ڤایرۆسی هەوکردنی سییەکانی درم لە مریشک و دوو ڤایرۆس لە بۆشایی لووتەوە مرۆڤ نەخۆش دەکەن، ئەو کەسانەی کە پێشتر هەڵگری نەخۆشیی تر بێت یاخود ئەو منداڵانەی کە نەخۆشیی دڵیان هەبێت خێراتر توشی ئەم نەخۆشییە دەبن. خێزانی ئەم ڤایرۆسە زیاتر لە زستان و

بەهاراندا چالاک دەبن، لەو کاتەوە پێکهاتەی ئەم خێزانە ڤایرۆسە دیاریکرا هەروەک: ڤایرۆسی کۆرۆنا سارس لە ساڵی ٢٠٠٣ و ڤایرۆسی کۆرۆنای مرۆڤی (NL63) لە ساڵی ٢٠٠٤. ڤایرۆسی کۆرۆنای مرۆڤی (HKU1) لە ساڵی ٢٠٠٥. هەروەها ڤایرۆسی کۆرۆنا مێرس ئەم ڤایرۆسە کاتێک لە ساڵی ٢٠١٢ لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست سەریهەڵدا و بە تایبەتی لە وڵاتی سعودییە. دواتر ئەم ڤایرۆسە گوازرایەوە بۆ ئەفریقیا و ئاسیا و ئەورووپا، ئەم جارەشیان جۆرێکی دیکە لە ڤایرۆسی کۆرۆنا لە وڵاتی چین سەریهەڵداوە، کە پێی دەگوترێت کۆڕۆنای ٢٠١٩ یاخود (COVID١٩), زۆربەی ئەم ڤایرۆسانە ڕۆڵێکیان لە هۆی هەوکردنی هەناسەی تووند هەیە (موراد و ئەوانی تر،٢٠٢٠: ٨١).

٢-٢- نیشانەکانی توشبوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا

بۆ دەستنیشانکردن و ناسینەوەی ئەوانەی توشی ڤایرۆسی کۆرۆنا بوون، چەند نیشانەیەک لە کەسی توشبوودا دەردەکەون، کە بریتین لە (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، تێکچوونی بارودۆخی قوڕگ، هەستکردن بە تەنگەنەفەسی، ئازار لە ماسولکەکان) شانبەشانی ئەمانە نیشانەی تر بوونی گازە لە نێو سییەکان کە لە دواییدا دەرکەوتووە.

بە پێی سایتی فەرمی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) باوترین نیشانەکانی کۆڤید-١٩ ئەمانەن: (تا، کۆکەی وشک، هیلاکی) نیشانەکانی تر کە کەمتر باون و لەوانەیە کاریگەری لەسەر هەندێک نەخۆش دروست بکات بریتین لە: (لەدەستدانی تام و بۆن لە ناو لووتدا، سەرئێشە، ماسولکە یان ئازاری جومگە، جۆرە جیاوازەکانی ڕەشکردنی پێست، یان ڕشانەوە، سکچوون، سارديان لێ بێت یان سەرئێشە) و نیشانەکانی نەخۆشی سەختی کۆڤیدی ١٩ بریتین لە: (هەناسە کورتی، لەدەستدانی توانا، سەرلێشێواوی ئازار یان بەردەوام یان پەستان لە سنگدا، پلەی گەرمیی بەرز (سەرووی °C٣٨) نیشانە باوەکانی تری

کەمتر ئەمانەن: کەمکردنەوەی هۆش (هەندێک جار پەیوەندی بە دەستگرتنەوە هەیە)، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، ناڕێکیی خەو، ئاڵۆزیی دەماریی سەختتر و دەگمەنتر وەک جەڵتە، هەڵاوسان و دڵدانەوەی مێشک و تێکچوونی دەمارەکان، ئەو کەسانەی لە هەموو تەمەنەکاندا تووشی تا یان کۆکە دەبن کە پەیوەستن بە تەنگەنەفەسی، ئازاری سنگ یان گوشار، یان لەدەستدانی ئاخاوتن (www.WHO.int)

٢-٣- بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە:

ڤایرۆسی کۆڕۆنا خاوەنی شریتێکی درێژی (RNA) ی داپۆشراوە کە تووشی مرۆڤ و گیانلەبەرانیش دەبێت. ئەم ڤایرۆسە لە گواستنەوە لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ لە بازاڕی خواردنی دەریایی هوانان لە شاری وهان لە چین سەرکەوتووبوو. توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە تێکڕای ماوەی مانەوەی ڤایرۆسەکە (٥) ڕۆژە، و هەر کەسێکی هەڵگر ڤایرۆسەکە بۆ (٢.٢) کەسی دیکە وەکو تێکڕا دەگوازێتەوە. هەروەها ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (٦٠) ساڵییەوەیە ئەگەری تووشبوونیان زیاترە بە بەراوورد بە منداڵان کە منداڵ لە کاتی توشبوونیان بە ڤایرۆسەکە نیشانەی سووکیان لێ بەدەردەکەوێت یان هەر دەرناکەوێت. و ڕێژەی مردن بە ڤایرۆسەکە بریتییە لە (٢.٢%). (Velavan & Meyer, 2020: 278-279)

٢-٤- خۆپاراستن:

هەر لە سەرەتای بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە، هەندێک ڕێککاری خۆپارێزی گیرانەبەر کە بریتیبوون لە گۆڕانکاری لە هەڵسوکەوت، ئەویش وەکو کاردانەوەیەکی خێرا، بەڵام ناتەواو بۆ بەرەنگاربوونەوەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە. بۆ ئەم ڤایرۆسە گۆڕانکاری وەکو بەستنی ماسک و لەدەستکردنی دەستکێش و پاک ڕاگرتنی دەستەکان و

خۆبەدوورگرتن لە تێکەڵاوی کاریگەرییان نیشانداوە. و خۆبەدوورگرتن لەو کەسانەی کە تووشبوون بە ڤایرۆسەکە زۆر گرنگە, ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) و سەنتەری ئەوڕوپی بۆ خۆپارێزی و کۆنترۆڵی نەخۆشییەکان جەخت دەکەنەوە لەسەر ڕۆڵی پشکنین و خۆپاراستن، هەروەها خۆبەدوورگرتن لە شوێنی قەڵەباڵغ و ئەو شوێنانەی کە ڤایرۆسەکەی لێ بڵاوبووەتەوە. و دەرمانەکانی وەکو (prophylactic potential of hydroxychloroquine/chloroquine) لە لایەن پزیشکانەوە بەکارهاتووە بە مەبەستی خۆپاراستن و چارەسەری :Fragkou, 2020). 994 & 996)

بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی کۆرۆنا، پێکوتەیەکی سەلامەت و کاریگەر زۆر گرنگە، هەوڵەکان بۆ دروستکردنی پێکوتەیەک هەر لە سەرەتای دەرکەوتنی ڤایرۆسی کۆرۆنا دەستپێکرد. بەڵگەی کاریگەری پێکوتە کاتێک دەردەکەوێت کە لەسەر سامپڵێک تاقیبکرێتەوە کە ١٢٠٠٠ کەس یان زیاتر بێت. سەرەڕای ئەوەش ئێمە ناتوانین کاریگەریی وردی پێکوتەکان بزانین لە بەرەنگاربوونەوەی ڤایرۆسەکە، زۆربەی پێکوتەکان کاریگەرییان لە نێوان ٦٠-٧٠% دەبێت نەوەک (١٠٠%) (Cohen and Corey, 2020: 551)

٢-٥- چەمکی فشاری دەروونی

فشاری دەروونی، دیاردەیەکی دانەبڕاوە لە ژیان و مرۆڤ، بەردەوام ڕووبەڕووی دەبێتەوە بە تایبەتی لە سەردەمی ئێستادا کە پێداویستییەکان ڕۆژبەرۆژ لە زیادبووندان و مرۆڤەکان ناچاردەکات کە زیاتر لە توانای خۆیان هەوڵبدەن.

هەوڵەكان بۆ پێناسەكردنی فشاری دەروونی جەخت لەسەر دوولایەن دەكەنەوە. یەكێكیان، ئەو هۆكارانەن كە فشارەكە دروست دەكات، لایەنەكەی دیكە ئەو وەڵامدانەوانەن كە لە ئەنجامی فشاری دەروونییەوە دروست دەبن, هەندێك لە پێناسەكانیش هەردوو لایەن لەخۆدەگرن, چەمكی فشاری دەروونی لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر مانای جیاوازە, ئەو پێناسەیەی فشاری دەروونی كە كارپێكراوە و لەگەڵ زۆربەی هەڵوێستەكان دەگونجێت بریتییە لە: حاڵێتێك كە تیایدا كەسەكە دەوروژێت و تووشی نیگەرانی دەبێت بەهۆی ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستێكی ناڕەحەت كە لە دەرەوەی كۆنترۆڵی خۆیەتی، بۆ نموونە وەكو كەوتنە ناو قەڵەبالغی لە شەقام یاخود ڕووبەڕووبوونەوەی ئاژەڵێكی دڕەندە (Fink, 2017: 5) فشاری دەروونی واتە ئەزموونكردنی ئەو ڕووداوانەی كە هەڕەشەن بۆ سەر تەندروستیی جەستەیی یان دەروونی، یاخود هەردووكیان (Atkinson & Hilgard, 2009: 503) .

٢-٦- جۆرەكانی فشاری دەروونی

جۆرەكانی فشاری دەروونی بەپێی ئەو قوتابخانە یان ئەو زانایەی كە لێكدانەوەی بۆ فشاری دەروونی كردووە، دەگۆڕێت، بۆیە كۆمەڵێك پۆلین بۆ جۆرەكانی فشاری دەروونی هەن كە لێرەدا بە كورتی هەندێكیان دەخەینەڕوو:

یەكەم: (ئۆرنیلاس و كلاینەر) فشاری دەروونییان كردووە بە دوو جۆر:

أ: فشاری كتوپڕ، كە لەوانەیە تەنها یەك جار ڕوووبدات و زوو دێت و زوو تەواو دەبێت. بۆ نموونە دەربازبوون لە ڕووداوێكی هاتووچۆ یان بەشەڕهاتن لەگەڵ كەسێك.

ب: فشاری درێژخایەن، ئەویش دروست دەبێت لە ئەنجامی ڕووداوی یەک لە دوای یەک یاخود بارودۆخێکی نەخوازراوی بەردەوام بۆ نموونە ژینگەیەکی نالەباری کارکردن یان حاڵەتی تەنیایی (Ornelas & Kleiner, 2003: 65).

دووەم: (لازورس وکۆهن Lazureus & Cohn) فشاری دەروونییان پۆلێن کردووە بۆ دوو جۆر:

أ: فشاری دەروونی دەرەکی کە سەرچاوەکەی بریتییە لە ڕووداو و هەڵوێستەکانی دەرەوەی کەسەکەیە.

ب: فشاری دەروونی ناوەکی کە سەرچاوەکی بریتییە لە شێوازی تێگەیشتن و درککردنی کەسەکە بۆ ڕووداوەکانی دەرەوە و هەڵقوڵاوی بیروناخی کەسەکەیە.

سێیەم: هەندێک جۆری تری فشار بریتین لە:

- فشاری هەڵچوونی و دەروونی: (دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، ترس لە نەخۆشی)
- فشاری خێزانی: وەکو ململانێی نێوان تاکەکانی خێزانێک، جیابوونەوە و تەڵاق و پەروەردەکردنی منداڵ.
- فشاری کۆمەڵایەتی: وەکو کارلێک لەگەڵ کەسانی دیکە، زۆری یاخود کەمیی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی.
- فشاری کارکردن: وەکو ملکلانێ لەگەل خاوەن کار، دووریی شوێنی کارکردن و سەفەرکردن (العامرية، ٢٠١٤: ٣٠-٣١).

دەکرێت فشاری دەروونی ئەرێنی بێت یان نەرێنی یاخود بێلایەن بێت, جگە لە بارودۆخە ناخۆشەکان، ڕووداوە خۆشەکانیش فشاری دەروونی دروست دەکەن و کەسەکە ناچار دەکات بە خۆگونجاندن (بۆ نموونە وەرگیران لە خوێندن، هاوسەرگیری کردن). ڕادەیەکی دیاریکراو لە فشاری ئەرێنی پێویستە بۆ دەروونی دروستی (Lin & Yusoff, 2013: 1).

٢-٧- سەرچاوەکانی فشاری دەروونی

بەپێی پێوەری مایریسۆن بۆ سەرچاوەکانی فشار Mayerson Stress Source Scale (MSSS)، فشاری دەروونی لە چوار سەرچاوەی سەرەکییەوە سەرهەڵدەدات:

- فشاری کۆمەڵایەتی لە دەرئەنجامی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.
- فشاری پەیوەندیدار بە کارکردن.
- فشاری پەیوەست بە خۆسەلماندن.
- فشاری ژینگەی ماددی وەکو فشاری پەیوەندار بە ژاوەژاو و پیسبوونی ژینگە(Aytac, 2015: 6423).

سەرچاوەکانی فشاریش بەپێی جۆری پیشە، لە پیشەیەک بۆ یەکێکی تر جیاوازە، بۆ نموونە: لە توێژینەوەیەک دەرکەوتووە کە سەرچاوەکانی فشار بۆ یاریزانان بریتین لە: ترس لە پێکان و نەخۆشی کە بەهۆیەوە یاریزانەکە دادەبڕێت لە یاریکردن، فشاری تایبەت بە پێشبڕکێ و پاڵەوانیەتی، ململانێ لەگەڵ ڕاهێنەر، ناوبژیوان و هاندەران (Abedalhafiz et al, 2010: 1916).

کەرەنتینیش سەرچاوەیەکی دیکەی تازەیە بۆ فشاری دەروونی، بە پێی توێژینەوەیەک کەرەنتینکردن بۆماوەی زۆر، ترس لە تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا، چەوسانەوە، بێزاری، کەمیی پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانە، کەمیی زانیاری دەربارەی بارودۆخەکە و زەرەری ماددی هەمووی سەرچاوەی دروستبوونی فشاری دەروونین کە بەهۆی کەرەنتینەوە دروستبوون. (Brooks et al, 2020: 912)

٢-٨- کاریگەرییەکانی فشاری دەروونی

لەبەر ئەوەی فشاری دەروونی کاردانەوەیەکی هەڵچوونی-جەستەییە، بۆ کاریگەرییەکانی زیاتر لەسەر ئەو دوو لایەنە دەردەکەوێتە فشاری دەروونی بەردەوام و بێ پچڕان دەبێتە هۆی شڵەژان و ناهاوسەنگی لە جەستە و دواتر سەرهەڵدانی هەندێک نیشانەی وەکو ژانەسەر، کێشە لە گەدە، زیادبوونی پەستانی خوێن، دروستبوونی ژان لە سنگ، لاوازیی سێکسی و کێشەی خەوتن. کێشە هەڵچوونییەکان بریتین لە خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و تۆقین (Panic attack). فشاری دەروونی پەیوەندی بە هۆکارە سەرەکییەکانی مردن لە جیهان هەیە. لەوانە: (نەخۆشییەکانی دڵ, شێرپەنجە, قەڵەوی, شەکرە, خەمۆکی و دڵەڕاوکێ, زەهایمەر, مردنی ناکام) (Devi et al, 2019: 795), فشاری دەروونی لە کار و پیشە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەڵسوکەوتی نەگونجاو و نائاسایی لەسەر کار کە دەبێتە هۆی لاوازبوونی تەندروستیی جەستەیی و دەروونیی کەسەکە و کەمبوونەوەی توانای بەرهەمهێنانی, و لە حاڵەتی ڕووبەڕووبوونەوەی فشاری دەروونی بەردەوام لەسەر کار، لەوانەیە کەسەکە تووشی شڵەژانی دەروونی یاخود نەخۆشیی دەروونی ببێتەوە کە بەهۆیەوە بە تەواوەتی لە کار دادەبڕێت. فشاری دەروونی دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە کەمتر تام و چێژ لە کارەکەی وەرگرێت، ناڕەحەت بێت و

زوو هەڵبچێت، کەمتر بە کاتی کارکردن پابەندبیت، تووشی کێشە دەبێت لەبیرکردنەوەی لۆژیکی و بڕیاردان. (Donovan et al, 2013: 970)

٢-٩- تیۆرەکانی فشاری دەروونی

یەکەم: تیۆری شیکردنەوەی دەروونی (psychoanalytic theory): ئەم تیۆرە پێیوایە کاردانەوەی کەسەکان بەرانبەر بە هەڵوێستەکان بەندە بە ئەزموونەکانی پێشووتری کەسەکە کە نەست هەڵیاندەبژێرێت. و بە بۆچوونی فرۆید، (ئەو, ID) بەردەوام بەدوای تێرکردنی حەز و ئارەزووەکانە، بەڵام لەلایەن (من, Ego) بەرپەرچ دەردرێتەوە ئەگەر هاتوو لەگەڵ بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان نەگونجا. بەڵام ئەگەر هاتوو توانای (من) کەم بوو، ئەوکات کەسەکە ناتوانێت هاوسەنگی لەنێوان (ئەو) و داواکاریەکانی جیهانی دەرەوە دروست بکات، ئەمەش فشاری دەروونی دروستدەکات. (ایبو، ٢٠١٩: ٩٨)

دووەم: تیۆری هانز سیلی (Hans Selye): ناسراو بە (باوکی فشاری دەروونی)، دەڵێت: "هەموو کەس دەزانێت فشاری دەروونی چییە، بەڵام لە ڕاستیدا کەس نازانێت!". و بەم شێوەیە پێناسەی فشاری دەروونی کردووە: بریتیە لە وەڵامدانەوەیەکی (دیارینەکراوی) جەستە بۆ هەر داواکارییەک (Fink, 2017: 5), هانز سیلی هەر لەو کاتەوەی کە قوتابی بوو لە کۆلێژی پزیشکی، دەستی کردووە بە لێکۆڵینەوە لە فشاری دەروونی لە ساڵی ١٩٢٦. هانز خاوەنی چەمکی سیندرۆمی خۆگونجاندنی گشتی (General Adaptation Syndrome GAS) ە، کە بریتییە لە وەڵامدانەیەکی بایۆلۆجی هاوشێوەی هەموو بڕبڕەدارەکان بۆ فشاری دەروونی. هانز باوەڕی وایە کە فشاری بەردەوام و درێژخایەن دەبێتە هۆی (نەخۆشی لە خۆگونجاندن)، بە جۆرێک ئەو فشارە درێژخایەنە دەبێتە هۆی زیاد دەردانی هەندێک ماددەی کیمیایی و هۆرمۆن و کاریگەری دەکاتە سەر سیستەمی بەرگریی لەش و هەروەها ڕژنەکانی

ئەدرينالين. بە بۆچوونی هانز، سيندرۆمی خۆگونجاندنی گشتی GAS بە سێ قۆناغدا تێپەڕدەبێت:

قۆناغی یەکەم بریتییە ئاگادارکرانەوە Alarm : لەم قۆناغە جەستە گۆڕانکاری تێدا ڕوودەدات کە نیشاندەرە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشار. ئەگەر هاتوو فشارەکە بەردەوامبوو و خۆگونجاندن ڕووینەدا، ئەو کات قۆناغی دووەم دەستپێدەکات کەپێی دەگوترێت بەرگریکردن (Resistance)، کە لێردا ئەو گۆڕانکارییانەی لە هەنگاوی یەکەمدا ڕوویاندا بەردەوامدەبن لەوانە بەرزی ڕێژەی گلوکۆز لە خوێن، دەردانی هۆرمۆنی ئەدرينالين و کۆرتيزۆل. و لەکاتی درێژەکێشانی فشارەکە، ئەوکات قۆناغی سێیەم دێت کە پێی دەگوترێت شەکەتبوون (Exhaustion) و لەوانەیە ببێتەهۆی مردنی کەسەکە. (Fink, 2009: 549)

سێیەم: تیۆری بایۆلۆجی کانون: ئەم تیۆرە بە یەکەم تیۆر دادەنرێت کە پشتی بە لێکدانەوەی بایۆلۆجی بۆ فشاری دەروونی بەستووە، ئەویش لە ڕێگای لێکۆڵینەوە لە شێوازی وەڵامدانەوەی مرۆڤ و ئاژەڵان بۆ هەڕەشە دەرەکییەکان, ئەم تیۆرە باوەڕی وایە کە ژیانی مرۆڤ ڕووداوگەلێکی زۆری تێدایە کە هەندێکیان خوازراون و هەندێکیان نەخوازراون کە هەڕەشەن بۆسەر کەسەکە و کەسەکە ناچار دەکات کە ڕووبەڕوویان بێتەوە یاخود لێیان هەڵبێت. کانون پێیوایە کە زیندەوەر توانای بەرنگاربوونەوەی فشاری کەمی هەیە. بەڵام ئەگەر هاتوو فشارەکە بەهێز بوو یان درێژخایەن بوو، ئەوکات لەوانەیە بەهۆی ئەو فشارەوە ئەو سیستەمە بایۆلۆجییە تێکبچێت کە زیندەوەرەکە بەکاریدەهێنێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشار. لەبەر ئەوەشە ئەم تیۆرە چەمکی (هاوسەنگی) بەکاردەهێنێت بۆ گوزارشتکردن لە توانای مرۆڤ و زیندەوەرەکان لە ڕووبەڕووبوونەوەی فشارەکان. (ایبو، ٢٠١٩: ١١٢)

٢-١٠- شێوازەکانی مامەڵەکردن یان ڕووبەڕووبونەوەی فشاری دەروونی

هەڵوێستی جیاواز کاردانەوەی جیاوازی فشاری دەروونی لێدەکەوێتەوە. و لە هەمان هەڵوێستیش جیاوازی تاکایەتی لە نێوان تاکەکان هەیە سەبارەت بە شێوازی وەڵامدانەوەی فشاری دەروونییان, ئەم مەیلە بۆ نیشاندانی شێوازێکی دیاریکراوی وەڵامدانەوە بۆ فشاری دەروونی لە هەڵوێستە جیاوازەکان پێی دەگوترێت شێوازی وەڵامدانەوە, لە زۆربەی هەڵوێستەکان، هەندێک لە تاکەکان وەڵامدانەویان بۆ فشاری دەروونی مامەڵەیەکی چالاکانەیە، لە کاتێکدا هەندێک تاکی دیکە پەنادەبەنە بەر خۆبەدوورگرتن.(Schneiderman et al, 2005: 1-2) , هەر کاردانەوەیەکی هەڵسوکەوتی یان هزری کە خەڵک بەکاریدەهێنێت بۆ کۆنترۆڵکردنی فشار پێی دەگوترێت (مامەڵەکردن) کە ئامانج لێی بریتییە لە گەیشتنەوە بە حاڵەتی خۆشگوزەرانیی جەستەیی و دەروونی. مۆنات و لازاروس شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاریان دابەش کردووە بۆ دوو جۆری سەرەکی:

- ئەو شێوازانەی جەخت لەسەر کێشەکە دەکەنەوە، کە ئامانج لێیان ڕاستکردنەوە یان نەهێشتنی ئەو هۆکارانەی کە سەرچاوەی دروستبوونی فشارەکەن.
- ئەو شێوازانەی کە جەخت لەسەر هەڵچوونەکان دەکەنەوە، کە ئامانج لێیان خۆگونجاندنە لەگەڵ کاریگەریی فشارەکە لەسەر هەڵچوونەکان. (Lin & Yusoff, 2013: 1)

کارڤەر، شێیر و وینترۆب (Carver, Scheier, and Weintraub) دوو جۆر شێوازی مامەڵەکردنیان لەگەڵ فشاری دەروونی دیاریکردووە، شێوازی مامەڵەی چالاک (Active coping strategies) کە بریتییە

لەو هەولانەی کە دەدرێت بە مەبەستی لابردنی یان ڕێکخستنی سەرچاوەی فشارە دەروونییەکە یاخود باشترکردنی کاریگەرییەکانی. بۆ نموونە: فەرمانبەرێک کێشەی لەگەڵ یەکێکی دیکە لە شوێنی کارەکەی هەیە، شێوازی مامەڵەی چالاک بریتییە لە گفتوگۆکردن لەگەڵی بۆ چارەسەری ئەو کێشەیە. شێوازی دووەم پێی دەگوترێت شێوازی مامەڵەکردنی دوورکەوتنەوە (Avoidance coping methods) وەکو نکۆڵی کردن، پچڕانی هزری و هەڵسوکەوتی لە هەڵوێستە فشار دروستکەرەکە، بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر و خواردنەوە کحولییەکان. ئەم شێوازە مامەڵەکردنانە زۆربەی کات ناتەندروستە و تەنها بۆماوەیەکی کاتی کەسەکە بەدووردەگرێت لە سەرچاوەی فشارە دەروونییەکە (Jex et al, 2001: 402) .

مۆس و شافەر (Moss and Schafer) شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونیان دابەشکردووە بۆ دوو جۆر:

یەکەم: شێوازە ئەرێنییەکان، کە کەسەکە دەیگرێتە بەر بۆ تێپەڕاندنی قەیرانەکە و زاڵبوون بەسەر کاریگەرییەکانی بەپێی ئەم ڕێگایانە شیکردنەوەی لۆژیکی بۆ هەڵوێستەکە بە مەبەستی خۆئامادەکردن بۆ کاریگەرییکانی لە ڕووی هزرییەوە, دووبارە هەڵسەنگاندن بۆ هەڵوێستەکە بەڵام بە شێوەیەکی ئەرێنی و گەڕان بەدوای زانیاری دەربارەی هەڵوێستە فشار دروستکەرەکە و گەڕان بە دوای یارمەتی لە کەسانی دیکە یاخود لایەنی پەیوەندیدار, بەکارهێنانی شێوازی چارەسەرکردنی کێشە.

دووەم: شێوازە نەرێنییەکان، کە کەسەکە دەیگرێتە بەر بۆ خۆبەدوورگرتن لە قەیرانەکە و بیرنەکردنەوە لێی لەم ڕێگایانەوە: خۆپچڕاندنی هزری بە مەبەستی بیرنەکردنەوە لە واقعی قەیرانەکە, خۆبەدەستەوەدان و خۆڕاهێنان بۆ قبوڵکردنی قەیرانەکە, خۆخەریککردن

به چالاکی دیکه به مەبەستی بەدەستخستنی سەرچاوەی دیکەی خۆگونجاندن دوور لە ڕووبەڕووبوونەوەی قەیرانەکە, خۆبەتاڵکردنەوەی هەڵچوونی لە ڕێگەی گوزارشتکردنی زارەکی و هەڵسوکەوتی بۆ دەربڕینی هەڵچوونە نەرێنییەکان و کەمکردنەوەی گرژی (الضريبي، ٢٠١٠: ٦٨١)

٢-١١- توێژینەوەکانی پێشوو

١. **الجبوری و حافظ، ٢٠١٧:** ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە دەستنیشانکردنی شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی لە نێوان خوێندکارانی قوتابخانەی ناوەندیدا پەیوەندی لەگەڵ بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە، بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە توێژەران دوو پێوەریان بەکارهێناوە. یەکەمیان، پێوەری شێوازی مامەڵەکردنە لەگەڵ فشاری دەروونی (ڕیگی، ٢٠٠٧)یە کە پێکهاتووە لە (٢٤) بڕگە. دووەمیان، پێوەری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەی (عەلی، ٢٠٠٤)، کە (١٣) بڕگەی تێدایە, دوای دەرهێنانی ڕاستگۆی و جێگیری، بەسەر (٢٠٠) (خوێندکاری قۆناغی ناوەندی (پۆلی پێنجەم) جێبەجێکراوە و بە بەکارهێنانی ئاماری (SPSS) توێژینەوەکە گەیشتە ئەم ئەنجامانە: شێوازی هەڵاتن و خۆدزیەوە لە نێوان شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە دەروونییەکان یەکەم بووە و بە شێوازی پشتیوانی ئاینی و پاشان پشتگیریی کۆمەڵایەتی و دواتر شێوازی بەرەنگاربوونەوەی کێشەکە لە کاتێکدا شێوازی شەڕانگێزی پلەبەندی کراوە, و پەیوەندیی ئەرێنی لە نێوان شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە دەروونییەکان و بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە لە شێوازەکانی پشتگیریی کۆمەڵایەتی و بەرەنگاربوونەوەی کێشەکەدا نیشاندا، لە کاتێکدا پەیوەندییەکە

پێچەوانەی شێوازەکانی دەربازبوون و خۆدزینەوە و شێوازی شەڕانگێزی هەبوو (الجبوری و حافظ، ٢٠١٧: ٣٧).

٢. **راضی و ئەوانی تر، ٢٠١٧:** ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بۆ ناساندن: شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە دەروونییەکان لە نێوان خوێندکارانی فاکەڵتیی هونەر لە زانکۆی قادسییە، و جیاوازیی شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە دەروونییەکان لەنێوان خوێندکارانی فاکەڵتیی هونەر لە زانکۆی قادسییە، توێژەر بۆ ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە پرسیارنامەیەکی دروستکردووە بەسەر نموونەی توێژینەوەکەیدا جێبەجێیکردووە و ئەنجامەکان ئەوەی خستەڕوو: خوێندکارانی فاکەڵتیی هونەرەکان شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە بەکاردەهێنن لە ئاستێکی دیاردا هیچ جیاوازییەکی بەرچاو نییە لە بەکارهێنانی شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز (راضی و ئەوانی تر، ٢٠١٧: ز).

بەشی سێیەم: ڕێککارە مەیدانییەکان

٣-١- میتۆدی توێژینەوە: ڕێبازی توێژینەوەی بەکارهێنراوە لەم توێژینەوەیەدا، ڕێبازی توێژینەوەی وەسفی ڕووپێوییە، کە دیارترین ڕێبازی لێکۆڵینەوەی زانستە مرۆیی و کۆمەڵایەتییەکانە بە تایبەت لە بوای پەروەردە و سایکۆلۆژی و کۆمەڵناسی و ڕاگەیاندندا بەرفراوانترین میتۆدە، زۆربەی ئەو توێژینەوانەی کە جەخت لەسەر دیاردە و ڕووداوەکانی ئێستا دەکەنەوە لە بوارە مرۆییەکاندا بەم ڕێبازە ئەنجامدەدرێن، بە ئامانجی ئەوەی هۆکارەکان دیاری بکات و پەیوەندیی ڕەگەزەکان دەربخات. سنوورەکانی ئەم میتۆدە تەنها لە وەسفکردندا نییە، بەڵکو شیکار و لێکۆڵینەوە، بەراورد و هەڵسەنگاندنیان بۆدەکات (بۆکانی،٢٠١٦،ل٨٢).

٣-٢- کۆمەڵگەی توێژینەوە: کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە پێکدێت لە دانیشتوانی ئیدارەی خۆجێیی ڕاپەڕین لە ماوەی کەرنتینەی گشتی بە هۆی ڤایرۆسی کۆرۆناوە کە لە ماوەی مانگی (ئازار تاوەکو حوزەیرانی ٢٠٢٠) بەردەوام بوو.

٣-٣- نموونەی توێژینەوە: نموونەی توێژینەوەکە، بریتیە لە (٤١٢) تاکی تەمەن (١٨)ساڵ و بەرەو سەرەوە, کە بە شێوەی هەڕەمەکی هەڵبژێردراوە.

٣-٤- ئامرازی توێژینەوە: ئامرازی بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیە بریتی لە پرسیارنامە کە بە یەکێک لە ئامرازە سەرکەوتووەکانی بواری پەروەردە و دەروونی دادەنرێت، و بۆ ئامادەکردنی ڕاپرسیی توێژینەوەکە، بەسوودوەرگرتن لە توێژینەوەکانی پێشوو، ڕاپرسییەکی (٢٨) بڕگەیی ئامادەکرا بە سێ بژاردە (بەڵێ، هەندێکجار، نەخێر) کە بۆ بڕگەی ئەرێنی نمرەی (٣- ٢- ١) و بۆ بڕگەی نەرێنی (١- ٢ - ٣) بە ڕیزبەندی دانرا, بەمەبەستی تەواوکردنی هەنگاوە زانستییەکانی پێوەری زانستی توێژەر بنچینە زانستییەکانی بۆ ئەنجامدا بەم شێوەیەی خوارەوە:

أ. ڕاستگۆیی ڕواڵەت: لە ڕێگای وەرگرتنی ڕاوبۆچوونی شارەزایانی بواری پەروەردە و دەرونزانی، بۆ پێداچوونەوە بە بڕگەکان ڕاستگۆیی ڕواڵەت دەرهێنرا، دوای کۆکردنەوەی فۆڕمەکانی توێژەر بە ڕێژەی ڕێکەوتنی (٨٠%) ڕازیبوونی شارەزایان هیچ گۆڕانکاری لە بڕگەکانی پێوەرەکە ئەنجامنەدرا بەم شێوەیەش سەرجەم بڕگەکان وەکو خۆیان مانەوە.

ب. جێگیریی پێوەر: دوای جێبەجێکردنی پێوەرەکە لەسەر ٣٥ تاکی کۆمەڵگای توێژینەوەکە بە ڕێگەی هاوکۆلکەی الفا کرونباخ جێگیر

بۆ پێوەرەکە دەرهێنراوە، کە ڕێژەکەی بریتیبوو لە (٠.٧٦)، بە پێی سەرچاوە زانستییەکانی توێژینەوە مرۆڤایەتییەکان بەپێی ئەم ئاستە پێوەرەکە بە جێگیر دادەنرێت.

٣-٥- جێبەجێکردنی کۆتایی: پاش ئامادەبووی پێوەری توێژینەوەکە لە ڕووی زانستییەوە، بەسەر نموونەی توێژینەوەکەدا جێبەجێکرا بە شێوەی سەرهێڵ (Online) لە ڕێگەی گۆگڵ فۆرم (Google form) بۆ ماوەی (٨) ڕۆژ لە ڕێکەوتی (٢٥-٥-٢٠٢٠) تاوەکو (١٠-٦-٢٠٢٠)، لەم ماوەیەدا (٤١٢) تاکی کۆمەڵگە بە شێوەی سەرهێڵ وەڵامیاندایەوە.

٣-٦- ئامرازەکانی ئاماری: بۆ شیکردنەوەی زانیارییەکانی پرۆگرامی شیکردنەوەی زانستە کۆمەڵایەتییەکان (SPSS) بەکارهاتووە و لەم پرۆگرامە ئەم هۆکارە ئامارییانەی خوارەوە بەکارهاتوون:

- تاقیکردنەوەی (T.test) بۆ یەک نموونەی و دوو نموونەی سەربەخۆ.
- الفا کرونباخ بۆ جێگیریی پێوەری بەکارهاتوو.
- ONE WAY ANOVAبۆ دەرهێنانی بەڵگەداری ئاماری جیاوازیی نێوان زیاتر لە دوو گۆڕاوی سەربەخۆ.

بەشی چوارەم: خستنەڕوو و شیکردنەوەی ئەنجامەکان

٤-١- خستنەڕووی ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان: پاش کۆکردنەوەی زانیارییەکان لە کۆمەڵگەی توێژینەوە و بە بەکارهێنانی پرۆگرامی (SPSS)، و بەپێی ئامانجانەکانی توێژینەوەکە ئەنجامەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بوون:

یەکەم: زانینی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە شێوەیەکی گشتی، بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئامانجە، ناوەندە ژمێرەیی و لادانی پێوەر بۆ نموونەی توێژینەوەکە بە شێوەیەکی گشتی دەرهێنرا و بەراوردکرا بە ناوەندی گریمانەیی پێوەرەکە (٤٢)، بەم شێوەیە ناوەندە ژمێرەیی بریتیبوو لە (٥٨.٣٣) بە لادانی پێوەری (٦.٢١٤)، کەواتە ناوەندە ژمێرەیی بەرزترە لە ناوەندی گریمانەیی دوای تاقیکردنەوەی (T.Test)بۆ یەک نموونەی سەربەخۆمان بەکارهێنا بۆ زانینی ئاستی باوەڕپێکراوی، کە بەهاکەی (٥٣.٣٥٥) بوو، بۆمان دەرکەوت، کە ئەم جیاوازییە بەڵگەداری ئاماری هەیە، وەک لەم خشتەیەی خوارەوە ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (١) ئەنجامی جیاوازیی نێوان ناوەندە ژمێرەیی و ناوەندە گریمانەیی نموونەی توێژینەوە بە گشتی

نمونەی توێژینەوە	ناوەندی گریمانەیی	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەرە	T. Test	ئاستی بەڵگەداری ئاماری لە ٠.٠٥
٤١٢	٤٢	٦١,١٧٤	٦.٥٤٩	٥.٩٤٢	هەیە

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم خشتەیەی سەرەوە نموونەی توێژینەوە بە شێوەیەکی گشتی شێوازی ئەرێنی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بەکاردێنێت، ئەم ئەنجامە ڕەنگدانەوەی ژیانی ڕاستەقینەی مۆرڤە کە هەرکات هەست بەفشار بکات شێوازێکی مامەڵە بەکاردێنێت.

دووەم: زانینی جیاوازیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە پێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، تەمەن، باری خێزانی، بڕوانامە، ژمارەی ئەندامانی خێزان، ئاستی ئابووری)، بە مەبەستی خستنەڕووی

ئەم ئەنجامانە بەراوردی ئەنجامی ناوەندە ژمێرەی گۆڕاوەکان کرا، کە ئەنجامەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بوون:

أ. به پێی گۆڕاوی (ڕەگەز): ئەنجامی ناوەندە ژمێرەیی هەریەکە لە ڕەگەزی نێر و مێ بەراوردکرا بە پێی ئەم خشتەیەی خوارەوە دەرکەوت:

خشتەی (٢) ئەنجامی جیاوازیی نێوان ناوەندە ژمێرەیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە پێی گۆڕاوی (ڕەگەز)

گۆڕاو	نمونەی توێژینەوە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەرە	T. Test	ئاستی بەڵگەداری ئاماری لە ٠.٠٥
نێر	٢٨٤	٦٠.٤١٩	٦.٩٦٢	٣.٥٣٧	هەیە
مێ	١٢٨	٦٢.٨٥١	٥.١٦٥		

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم خشتەیە ڕەگەزی مێ بە بەراورد بە ڕەگەزی نێر زیاتر شێوازی ئەرێنی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بەکاردێنێت، بە بۆچوونی توێژەران ئەم ئەنجامە ڕەنگدانەوە ژیانی کۆمەڵایەتیی کوردە، کە بەشێوەیەکی گشتی پێش کۆڕۆنا مێینە زیاتر لە ماڵەوە بووە زیاتر هەوڵدەدات شێوازەکانی مامەڵە لەگەڵ فشاری دەروونی بەکاربهێنێت.

ب. بە پێی گۆڕاوی (تەمەن): ئەنجامی جیاوازیی ناوەندە ژمێرەیی بە پێی گۆڕاوی (تەمەن) کە دابەشکراوە بۆ سێ توێژ بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

خشتەی (٣) ئەنجامی جیاوازیی نێوان ناوەندە ژمێرەیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە پێی گۆڕاوی تەمەن

تەمەن	نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوەری
١٨-٢٧	١٦٧	٦٠,٠٤٧	٦.٤٣٢
٢٨-٣٧	١٦٢	٦١,٢٩٠	٦.٨٧٤
٣٨- سەرەوە	٨٣	٦٣,٢١٦	٥.٦٢

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم خشتەیە تاوەکو تەمەنی تاک زیاتر بێت باشتر هەنگاو دەنێت بۆ بەکارهێنانی شێوازی مامەڵەی ئەرێنی لەگەڵ فشاری دەروونی، مرۆڤ تاوەکو بەتەمەنتر بێت شارەزایی زیاتر پەیدا دەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو فشارانەی ڕووبەڕووی دەبێتەوە.

خشتەی (٤) ئەنجامی (ONE WAY ANOVA) بۆ جیاوازی بە پێی گۆڕاوی تەمەن

	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندە دوجا	F	بەڵگەداری ئاماری لە ٠.٠٥
لە نێوان گروپ	٥٦٠.٣٤٠	٢	٢٨٠.١٧٠	٦.٧١٣	هەیە
لە ناو گروپ	١٧٠٦٩.٠٧٧	٤٠٩	٤١.٧٣٤		
گشتی	١٧٦٢٩.٤١٧	٤١١			

ج. به پێی گۆڕاو (باری خێزانی): ئەنجامی ناوەندە ژمێرەیی بە پێی گۆڕاوی (باری خێزانی) وەکو ئەم خشتەی خوارەوە دەرکەوت:

خشتەی (٥) ئەنجامی جیاوازیی نێوان ناوەندە ژمێرەیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە پێی گۆڕاوی (باری خێزانی)

گۆڕاو	نمونەی توێژینەوە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەرە	T. Test	ئاستی بەڵگەداری ئاماری لە ٠.٠٥
خێزاندار	٢٢٣	٦٢.١٠٧	٦.٤١٦	٣.١٧٥	هەیە
سەڵت	١٨٩	٦٠.٠٧٤	٥.٥٥٠		

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم خشتەیە خێزاندار بە بەراورد بە سەڵت زیاتر شێوازی ئەرێنی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بەکاردێنێت، بە شێوەیەکی گشتی بەهۆی ژیانی هاوسەرگیرییەوە ئەگەر ڕووبەڕووبوونەوەی تەنگ و چەڵەمەی زیاتر دەبنەوە ئەمەش وادەکات زیاتر هەوڵبدەن شێوازی ڕووبەڕووبوونەوەی زیاتر بەکاربهێنن و شارەزاییان زیاتر بێت.

د. بە پێی گۆڕاوەکانی (بڕوانامە) ئەنجامی ناوەندە ژمێرەیی بە پێی گۆڕاوی (بڕوانامە) وەکو ئەم خشتەیەی خوارەوە دەرکەوت:

خشتەی (٦) ئەنجامی جیاوازیی نێوان ناوەندە ژمێرەیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە پێی گۆڕاوی بڕوانامە

بڕوانامە	نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوەری
بنەڕەتی	٩	٥٧,٨٨٨	٦,٤١١
ئامادەی	٨٣	٦٠,٢٠٤	٦,٦٦٥
دیبلۆم	٦٢	٦٠,٣٧١	٦,٢٧٠
بکالۆریۆس	١٦١	٦٠,٨٤٤	٦,٥١٥
ماستەر	٧٨	٦٢,٥٧٦	٦,٥٤٣
دکتۆرا	١٩	٦٦,٦٣١	٣,٤٦٧

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم خشتەیە تاوەکو بڕوانامەی تاک بەرزتر بێت باشتر هەنگاو دەنێت بۆ بەکارهێنانی شێوازی مامەڵەی ئەرێنی لەگەڵ فشاری دەروونی، ئەم ئەنجامەش ئەوە پشتڕاستدەکاتەوە کە بڕوانامە و بەرزیی ئاستی ڕۆشنبیری هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی شێوازی ئەرێنی زیاتر بەکاربهێنرێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشاری دەروونی.

خشتەی (٧) ئەنجامی (ONE WAY ANOVA) بۆ جیاوازی بە پێی گۆڕاوی بڕوانامە

	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندە دوجا	F	بەڵگەداری ئاماری لە ٠.٠٥
لە نێوان گروپ	٩٥١.٩٦٥	٥	١٩٠.٣٩٣	٤.٦٣٥	هەیە
لە ناو گروپ	١٦٦٧٧.٤٥٢	٤٠٦	٤١.٠٧٧		
گشتی	١٧٦٢٩.٤١٧	٤١١			

هـ بە پێی گۆڕاوەکانی (ژمارەی ئەندامانی خێزان) ئەنجامی ناوەندە ژمێرەیی بە پێی گۆڕاوی (ژمارەی ئەندامانی خێزان) وەکو ئەم خشتەیەی خوارەوە دەرکەوت:

خشتەی (٨) جیاوازیی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە پێی گۆڕاوی ژمارەی ئەندامانی خێزان

ژمارەی ئەندامانی خێزان	نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوەری
١-٣	٩١	٦٠,٧٠٣	٧,٠٤٠
٤-٦	٢٤٥	٦١,٣٨٣	٦,٥٠٥
٧- بۆ سەرەوە	٧٦	٦١,٠٦٥	٦,١٢١

ژمارەی ئەندامانی خێزان	نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوەری
خراپ	١٦	٦٠,٣١٢	٧,٣٤٥
مام ناوەند	٢٥٥	٦٠,٥٣٧	٦,٣٥٤
باش	١٢٩	٦٢,٥٤٢	٦,٦٢٠
زۆرباش	١٢	٦١,١٦٦	٧,٣٥٨

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم خشتەیە جیاوازی نییە بە پێی گۆڕاوی ژمارەی ئەندامانی خێزان بۆ بەکارهێنانی شێوازی مامەڵە لەگەڵ فشاری دەروونی.

خشتەی (٩) ئەنجامی (ONE WAY ANOVA) بۆ جیاوازی بە پێی گۆڕاوی ژمارەی ئەندامانی خێزان

	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندە دوجا	F	بەڵگەداری ئاماری لە ٠.٠٥
لە نێوان گروپ	٣١.٨٢٣	٢	١٥.٩١١	٠.٣٧٠	نیە
لە ناو گروپ	١٧٥٩٧.٥٩٥	٤٠٩	٤٣.٠٢٦		
گشتی	١٧٦٢٩.٤١٧	٤١١			

و. بە پێی گۆڕاوەکانی (ئاستی ئابووری) ئەنجامی ناوەندە ژمێرەیی بە پێی گۆڕاوی (ئاستی ئابووری) وەکو ئەم خشتەی خوارەوە دەرکەوت:

خشتەی (١٠) جیاوازی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی بە پێی گۆڕاوی ئاستی ئابووری

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم خشتەیە تاوەکو باری ئابووری باشتر بێت باشتر هەنگاو دەنێت بۆ بەکارهێنانی شێوازی مامەڵەی ئەرێنی لەگەڵ

فشاری دەروونی، مرۆڤ تاوەکو توانا ئابوورییەکانی باشتر بێت کەمتر لەم بارودۆخانەدا ڕووبەڕووی فشار دەبێتەوە، بەڵام ئەوانەی باری ئابوورییان بەرزە و لەم کاتەدا کاروبارەکانیان وەستاوە ئەمەش وادەکات زیاتر فشار بەسەریاندا زاڵ بێت.

خشتەی (١١) ئەنجامی(ONE WAY ANOVA) بۆ جیاوازی بە پێی گۆڕاوی ئاستی ئابووری

	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندە دوجا	F	بەڵگەداری ئاماری لە ٠.٠٥
لە نێوان گروپ	٣٥٦.٩٠٢	٣	١١٨.٩٦٧	٢.٨١٠	هەیە
لە ناو گروپ	١٧٢٧٢.٥١٦	٤٠٨	٤٢.٣٣٥		
گشتی	١٧٦٢٩.٤١٧	٤١١			

٤-٢- ڕاسپاردە:

لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەم چەند ڕاسپاردەیە دەخەینەڕوو:

- لە کاتی دووبارە کەرەنتینەکردنەوە بۆ کەمکردنەوەی دروستبوونی فشاری دەروونی دەزگاکانی ڕاگەیاندن بەرنامەی تایبەت بە پێشبڕکێی زانستی و خۆشنودی بۆ دانیشتوان دابنێن .
- بڵاوکردنەوەی زانیاری لە ڕێگەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە بۆ ناسینی شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی و شێوازی بەکارهێنانیان.
- دوورکەوتنەوە لە بڵاوکردنەوەی ئەو زانیارییانەی کە دەبێتە هۆی دروستبوونی فشاری دەروونی لەلایەن وەزارەتی تەندروستییەوە.

٤-٣- پێشنیاز:

- ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لە گشت هەرێمی کوردستان.
- ئەنجامدانی توێژینەوەیەک پەیوەندی شوێنی نیشتەجێبوون بە فشاری دەروونییەوە.

لیستی سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردییەکان

- بۆکانی، سابیر بکر (٢٠١٦) میتودی توژینەوەی زانستی، چاپی یەکەم، چاپخانەی چوارچرا، سلێمانی.

- حمە، عبدالله احمد و ئەوانیتر (٢٠٢٠) کورتەیەک دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا،چ١، چاپخانەی نێرگز،

- موراد، هێرش ڕسول و ئەوانیتر (٢٠٢٠) ڕۆڵی (فیسبوک) لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاریی دەربارەی (کۆرۆنا) لە هەرێمی کوردستاندا (توێژینەوەیەکی مەیدانیە)، گۆڤاری زانکۆی گەرمیان، ٧(١) ٢٠٢٠.

سەرچاوە عەرەبییەکان

- ایبو، نائف على (٢٠١٩). الضغوط النفسية. دار المعرفية الجامعية. الاسكندرية، مصر.

- الجبوري, حسين موسى و حافظ, ارتقاء يحي (٢٠١٧) أساليب التعامل مع الضغوط و علاقتها بالتفكير الناقد لدى طلبة الاعدادية, مجلة القادسية في الاداب و العلوم التربوية, عدد١٧ ,٤, ٢٠١٧

- جودة, آمال عبدالقادر (٢٠٠٤) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى, بحث مقدم الى مؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر" المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية,٢٠٠٤

- راضي, رحاب عبدالرحن, والاخرون (٢٠١٧) اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأداب, رسالة ماجستير غيرمنشورة، قسم علم النفس, كلية الاداب, الجامعة القادسية.

- سلمان, خديجة حسين (٢٠١٨) أساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة , المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية ,مجلد ٣- عدد١ ,٢٠١٨, ص ١-٢٤.

- سليمه، هلال (٢٠١٨) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة, رسالة ماجستير غيرمنشورة، قسم علوم اجتماعية, كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية, الجامعة الدكتور مولاي الطاهر*سعيدة*.

- شدانى، عمر (٢٠١١) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمى المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة, رسالة ماجستير غيرمنشورة، قسم علم النفس العيادي, معهد العلوم الإنسانية و الاجتماعية, المركز الجامعى العقيد أكليي امحند أولحاج بالبوير.

- الصاعدي، تركى حميدان (٢٠١٦) علاقة التروي و الاندفاع بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية بمكة المكرمة, رسالة ماجستير غيرمنشورة، قسم علم النفس, كلية التربية, جامعة أم القرى , المملكة العربية السعودية.

- صباح, جبالى (٢٠١٢) الضغوط النفسية و استرتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون, رسالة ماجستير غيرمنشورة،

قسم علم النفس العيادي, كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية, جامعة فرحات عباس-سيطف , الجزائر.

- الضريبي, عبدالله (٢٠١٠) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق ", مجلة جامعة دمشق, المجلد٢٦- العدد٤-٢٠١٠.

- الضريبي، عبدالله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق". مجلة جامعة دمشق –المجلد ٢٦ - العدد الرابع.

- العامريه، منى بنت عبداهلل بن نبهان (٢٠١٤). بعاد مفهوم الذات لدى العامالت وغير العامالت وعالقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق األسري بمحافظة الداخلية. دراسه ماجستير غير منشوره، جامعة نزوى، عمان.

- وداد، والى (٢٠١٥) استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث"دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية:وهران, سيدى بلعباس, معسكر", رٍسالة ماجستير غيرمنشورة، قسم علم النفس العيادي, كلية العلوم الاجتماعية, الجامعة وهران٢.

سەرچاوە ئینگلیزییەکان

- Cohen, Myron S. and Corey, Lawrence (2020). Combination prevention for COVID-19. Science, Vol.368, issue 6491.

- P.C. Fragkou, D. Belhadi, N. Peiffer-Smadja, C.D. Moschopoulos, F.-X. Lescure, H. Janocha, E. Karofylakis, Y. Yazdanpanah, F. Mentré, C. Skevaki, C. Laouénan, S. Tsiodras (2020). Review of trials currently testing treatment and prevention of COVID-19. Clinical Microbiology and Infection, Volume 26, Issue 8, Pages 988-998, ISSN 1198-743.

- Abedalhafiz, Abedalbasit. Altahaynah, Ziad & Ah-Haliq, Mahmoud (2010). Sources of Stress and Coping Styles Among Student-Athletes in Jordan Universities. Procedia Social and Behavioral Sciences 5 (2010) 1911–1917.

- Aytac, Serpil (2015). The Sources of Stress, The Symptoms of Stress and Anger Styles as a Psychosocial Risk at Occupational Health and Safety: A Case Study on Turkish Police Officers. 6th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE 2015) and the Affiliated Conferences, AHFE 2015. Procedia Manufacturing 3 (2015) 6421 – 6428.

- Brooks, Samantha K. Webster, Rebecca K. Smith, Louise E. Woodlan, Lisa. Wessely, Simon. Greenberg, Neil & Rubin, Gideon James (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of The Evidence.The Lancet; 395: March 14, 912-920

- Devi, Ch. B. Praveena. Reddy, Anisha M. Zahan, Onaiza & Sharma, JVC (2019). The Effect of Stress on Human Life. Adalya Journal, Volome 8, Issue 9, September 2019.

- Donovan, Regina O. Doody, Owen & Lyons, Rosemary (2013). The Effects of Stress and its Implications for Nursing. British Journal of Nursing, Vol 22, No 16.

- Fink, G (2009). Stress: Definition and History. Encyclopedia of Neuroscience. Academic Press. USA. P549-555.
- Fink, G (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. In: Fink G, ed. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, Volume 1 of the Handbook of Stress Series. San Diego: Elsevier Inc., 2016: 3-11.
- Jex, M. S., Bliese, D. P., Buzzell, S., & Primeau, J. (2001). The impact of self-efficacy on stressor-strain relations: Coping style as an explanatory mechanism. Journal of Applied Psychology, 86(3), 401-409.
- Lin, Hau Jett & Yusoff, Muhamad Saiful Bahri (2013). Psychological Distress, Sources of Stress and Coping Strategy in High School Students. International Medical Journal Vol. 20, No. 6, pp. 1 - 6, December 2013.
- Ornelas, S. and Kleiner, B. H. (2003), New Development in Managing Job Related Stress, Journal of Equal Opportunities International, Vol. 22 Iss 5 pp. 64 – 70.
- Schneiderman, Neil. Ironson, Gail & Siegel, Scott D. (2005). STRESS AND HEALTH: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. Annual Review of Clinical Psychology. 1: 607–628.
- Susan Nolen-Hoeksema, Barbara L. Fredrickson, Geoff R. Loftus and Willem A. Wagenaar (2009) Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 15th Edition. Wadsworth Cengage Learning, Australia.

- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical medicine & international health: TM & IH*, *25*(3), 278–280. https://doi.org/10.1111/tmi.13383

- www.WHO.int

پێوەری بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیە

هاولاتی بەڕیز........

ئەم ڕاپرسیەیی کە لەبەر دەستت دایە بە مەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی دانراوە بەناونیشانی (شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی کەرەنتینەکردنی ماڵەوەی هاولاتیان) داوا لە بەڕێزتان دەکەین کە بە وردی هەریەک لەو بڕگانەی کە لە بەردەستت دایە بخوێنیتەوە و بە نیشانەیەک بژاردەی هەڵبژێردراوت ئاماژەی پێ بدەیت.

بۆ زانیاری بەڕێزتان ئەو زانیاریانەی کە بە ئێمەی دەبەخشیت لەم ڕاپرسیە تەنها بۆ مەبەستی توێژینەوەی زانستی بەکار دەهێنرێت و تەواوی زانیار ییەکانت پارێزراو دەبێت.

هاوکاریتان جێگەی ڕێز و سوپاسە ....

سەرەتا ئەم زانیارییانە پربکەرەوە

ڕەگەز: نێر مێ

تەمەن: ....

باری خێزانی: سەڵت خێزاندار

بڕوانامە: بنەڕەتی ئامادەیی دیبلۆم بکالۆریۆس ماستەر دکتۆرا

ژمارەی ئەندامانی خێزان: ....

ئاستی ئابووری: خراپ مام ناوەند باش زۆرباش

توێژەران

د.هەژار قادر ابراهیم/زانکۆی ڕاپەڕین بارزان

صابر خالد/پەروەردەی هەولێر

٢٠٢٠

ز	برگە	بەڵێ	هەندێک جار	نەخێر
١	گەڕاوم بە دوای ڕاپۆرت لەسەر کورۆنا			
٢	هەوڵمدەدا زانیاری وەرگرم سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کورۆنا			
٣	یارمەتی منداڵەکانم دەدا بۆئەوەی ڕێنماییە تەندروستیەکان جێ بەجێ بکەن			
٤	بەمەبەستی خۆپاراستن سەردانی ئاهەنگ و بۆنە کۆمەلایەتیەکانم نەدەکرد			
٥	لە کاتی پشوی کەرەنتیەنە لەماڵەوە لەگەڵ خێزانەکەم دەمامەوە			
٦	ئەم ماوەیە نوێژ و پابەند بونە ئاینیەکانم دەکرد			
٧	بەدواداچوونم کردووە بۆ بەلگەی ڤیدیۆ و نوسراو سەبارەت بە توشبوانی کورۆنا			
٨	بەرنامەی خێزانیمان هەبوو بۆ ماوەی کەرەنتینە			
٩	هەوڵمدەدا ئامۆژگاری کەسانی پسپۆر وەرگرم			
١٠	تەنیا دەچوومە دەرەوە لای ماڵی خۆمان			
١١	پەنام دەبردە بەر کتێب خوێندنەوە بۆ ئاسودەی دەروونیم			
١٢	هەوڵمدەدا خۆم ئارام بکەمەوە بەوەی کە ئەم بارودۆخە هەر چاک دەبێت.			
١٣	لە کاتی کەرەنتینە لە ماڵەوە هەستم بە ئاسودەیی دەکرد			
١٤	لە ماڵەوە باشتر پلانم داناوە بۆ داهاتوو			
١٥	دانیشتن و بیرکردنەوە لەوەی کە سەردەمێک لە ئێستا باشتر بووم			
١٦	باوەرم نەدەکرد نەخۆشی کورۆنا هەبێت			
١٧	هەوڵمداوە بە تەنها لە ماڵەوە بمێنمەوە			

١٨	ڕێنمایی هێزە ئەمنیەکان بێزاری دەکردم			
١٩	چاودێری هەواڵی توشبوانم دەکرد			
٢٠	کاتەکانم بە سەیرکردنی تورەکومەلایەتیەکان بەسەر دەبرد			
٢١	کێشەی خێزانی زۆری کاتەکانی گرتبووم			
٢٢	وا بیردەکەمەوە کۆرۆنا سزایی خودا بێت			
٢٣	مانەوە لە ماڵەوە دەبێتە هۆی گرفتی خێزانی			
٢٤	بەمانەوە لە ماڵەوە کاتم بە فێرۆ دەڕوا بە شتی بێ سود			
٢٥	دەچووم بۆ دەشت و کێو بۆ لە بیر کردنی ئەوەی لە واقعدا دەگوزەرێت			
٢٦	هیچ کاتێک ئەوەندە بێ هیوا نەبووم			
٢٧	بیر لە خراپی ئەو خێزانانە دەکەمەوە کە ژیانیان لەسەر داهاتی ڕۆژانەیە			
٢٨	کاتەکانم بە سەیرکردنی تەلەفزیون بەسەر دەبرد			

الملخص

يهدف البحث الى معرفة كيفية التعامل مع الضغط النفسي، وكذلك معرفة الفروق في طريقة التعامل مع الضغط النفسي وفقا للتغيرات (الجنس والعمر وحالة الاجتماعية والشهادة وعدد أفراد الأسرة والمستوى الاقتصادي)، لهذا الغرض، استخدم الباحثون استبيان يتكون من ٢٨ فقرة، و استخراج الاخصائص السايكومترية للاستبيان (الصدق بطريقة صدق الظاهرى و الثبات بطريقة الفاكرونباخ) وتم تطبيق على عينة المختارة عبر الإنترنت، كان عدد عينات البحث ٤٢٠ فردا. وتم تحليل البيانات وتم الاستخدام الوسائل الاحصائية (T.Test، ONE WAY ANOVA) و أطهرت النتائج: عينة الدراسة تستخدمون اساليب التعامل مع الضغط النفسي الإيجابي، وفقا لعدد أفراد الأسرة، ولكن وفقا لتغيرات أخرى (بالنسبة للجنس لصالح الاناث، لصالح ٣٨ سنة- فوق، لصالح متزوج، لصالح حاملي الدكتوراه، للوضع الاقتصادي للصاح حالة الاقتصادية جيدة) في نهاية، وفقا للنتائج، تم تقديم العديد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات الرئيسيه: الحجر الصحي، الضغط النفسي، أساليب التعامل، Covid19

Abstract

The study aims to identify the coping strategies with stress during quarantine, as well as to pinpoint the differences of coping strategies with stress according to the variables of (gender, age, marital status, degree, number of family members, and family economic status). For this purpose, a questionnaire was employed by the researchers with 28 items included, and the characteristics of psychological measurement were extracted from the questionnaire (validity based on surface validity and reliability based on the Cronbach Alpha). Later, the questionnaire was distributed online, and eventually, the number of research samples responded were 420 part. participants. Then, T.Test and ONE WAY ANOVA were used to analyze the data statistically and the results showed: The study sample uses positive coping strategies with stress. Additionally, there are no significant differences according to the number of family members. However, differences were noticed in the other variables (For sex was in favor of females, for the age, it was 38 years and above, for the marital status, it was the married couples, for the degree, it was in favor of doctoral holders, for the economic status, it was in favor of the ones with good economic status. In conclusion, based on the results, a number of recommendations and suggestion have been presented.

Keywords: Quarantine, Stress, coping strategies, Covid19

ناوەڕۆک

کاریگەریی بەڕێوەبردنی کات لە سەر کارایی پیشەیی ٦٨٧

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة سوران ٧٣١

واقع استخدام الحاسوب في التدريس لدى تدريسي جامعة رابرين.............................. ٧٧٩

استراتيجية مقترحة لتطوير السياحة الرياضية في إقليم كوردستان العراق ٨١٩

تأثير تدريبات الساكيو على مستوى بعض القدرات الحركية وضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي.. ٨٦٥

اسهام التضام المعجمي في تماسك النص.. ٨٩٧

الأمر بوليمة النكاح وإجابة الداعي إليها في صحيح مسلم.. ٩٣٧

التحليل المكاني للصناعات الغذائية ٩٧٣

استراتيجيات إدارة المواهب ودورها في تعزيز السمعة الاستراتيجية.......................... ١٠٠٩

حاشية العلامة الكبير عبد الرحمن البينجويني.. ١٠٦٧

THE EFFECTIVENESS OF USING THE THINK-PAIR-SHARE STRATEGY IN1147

Major Writing Difficulties Faced by Kurdish Learners of EFL in Academic Writing Classes 1211

The Importance of Using Collocations, and Its Difficulties Experienced by Kurdish EFL Learners 1231

Using CHIRPS Satellite-Based Data for Spatio-Temporal Variability of Rainfall in Dashti Hawler District – Kurdistan Region of Iraq 1982 – 2019 1285

Oral History Bridges the Gap between Academic and Public History. 1325

The Role of COVID-19 in World Order Transition 1347